

# Milanesitas de Mozzarella

Sirve: 12 porciones

Un giro saludable en un aperitivo frito, estas empanizadas y horneadas Milanesitas de Mozzarella son las favoritas de niños así como de adultos. Servidas con salsa marinada tibia para untar, son fabulosas para compartir o para un refrigerio después de la escuela.

## Ingredientes

- 12 onzas** queso mozzarella en tiras ( sin grasa)
- 1/2 taza** leche baja en grasa (1 %)
- 1/2 cucharadita** orégano seco
- 1/2 cucharadita** albahaca (deshidratada)
- 1/2 taza** migas de pan
- 1/2 taza** salsa marinara (preparada, tibia)
- aceite antiadherente en aerosol (que no pegue)

## Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Pre caliente el horno a 350°F.
- Forre una bandeja (charola) para hornear con papel aluminio y rocíela ligeramente con aerosol para cocinar.
- Saque el queso del envase y córtelo en trozos pequeños.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>70</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>300 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>6 g</b>
Fibra dietética	10 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>10 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. En una sartén mediana no adherente, mezcle el orégano y la albahaca con las migas de pan.
6. Cocine a fuego medio, revolviendo de vez en cuando durante unos 5 minutos, o hasta que las migas de pan se doren.
7. Moje cada trozo de queso en leche y, después, en las migas de pan tostadas, cubriéndolo completamente.
8. Coloque los trozos sobre la fuente de hornear a alrededor de 1 ½ pulgadas de distancia.
9. Rocíe el queso ligeramente con el aceite para cocinar en aerosol.
10. Hornee 5 a 6 minutos, o hasta que esté bien caliente. (El queso puede derretirse un poco y perder la forma: presiónelo y vuelva ponerlo como estaba).
11. Moje en la salsa marinara tibia. ¡Buen provecho!

## Notas

Arizona Nutrition Network, Champions for Change